

Energiacsatornák megnyitása

- Ujjlehzás – bal hüvelykkel kezdeni. Jobb kéz mutató- és középső ujjá közé venni az ujjat és kétszer erőteljesen lehúzni. Ami nem jó, az menjen ki, le a földbe
- Lábujjakat is. – meghosszabbítással is lehet.

Kiegészítő gyakorlatok (Nagy fa előtt nem szükséges elvégezni)

- Test lerázása - Sarokemeléssel, rugózva rázogtatni a kézfejeket
- Átmosó gyakorlat – kezek oldalsó középtartásban, tenyerek felfelé - majd fel, felnézni, felemelni a kezét, közben belégzés. Utána előre nézni, közben tenyereket lefele tartva lehozni a test előtt, közben kilélegezni. Energiagömb. Le a földbe. Az energiát összegyűjtjük az égben, gömbbé alakítjuk, majd átnyomjuk magunkon.

Bevezető gyakorlatok

1. bevezető gyakorlat – A gyermek imája Buddhához

Ima kéz – 8 csuklókörzés befele – belenézni a tenyérbe, majd kézhát összeér, és 8 csuklókörzés kifelé indítva

KÉP: olyan személy legyen előttem, akitől szeretnék spirituális vagy bármilyen tudást megkapni.

Fizikai szinten: a karokra hat

Lélek szinten: a kéztartás tiszteletadás, ima, kérés

Energia szinten: Lakung pont – Energia-kibocsátás és befogadás (kézhátfejen is van), jin-jang egyensúly

2. bevezető gyakorlat – Buddha keze szemléli a képeket

Karok középső oldaltartásban – tenyér lefele – magunk elé hozzuk – hüvelykujjak összeérnek 8x, majd ugyanez felfelé néző tenyérrel, ekkor a kisujjak érnek össze 8x

kicsit beledőlni

KÉP: megvilágosodott óriás Buddha vagyok, aki a föld bolygón áll és szemlélem a bolygót

Föld energiájának szemlélése – hűvös (jin) – mikor lefele néz a tenyér

Kozmosz energiájának szemlélése – meleg (jang) – mikor felfelé néz a tenyér

Fizikai szinten: mell, hát, váll megmozgatása

Lélek szinten: Buddha vagyok

Energia szinten: jin – hűvös, jang – meleg

3. bevezető gyakorlat – A szent daru vizet iszik

A fej rézsútós kört (ellipszist) ír le – balra fel 8x, jobbra fel 8x, majd vállakat és fejet előre ejtve meghajolunk, a csípő előretolásával jövünk vissza az állat végig a mellkason húzzuk felfelé 8x

KÉP: daru

Fizikai szinten: nyak, gerinc megmozgatása

Lélek szinten: hosszú élet

Energia szinten: vízben vagyok, ivás, vízenergia, hullámmozgás, tisztítás, alulról felfele

4. bevezető gyakorlat – A mesebeli sárkány felkorbácsolja a tengert

Csípőkörzés balra – hátra indít 8x, csípőkörzés jobbra – hátra indít 8x

A két sarok földhöz ütése – az elsőnél a jobb kézzel teszünk rézsút hátra lezáró mozdulatot (a bal kissé követi), a másodiknál bal kézzel teszünk rézsút hátra lezáró mozdulatot (a jobb kéz kissé követi)

KÉP: víz, só, tengervíz, a csí mozgatása

Az energiacsatornák megnyitása gyakorlatot el kell végezni ehhez

Fizikai szinten: törzs, csípő, láb megmozgatása

Lélek szinten: sárkánnyá válok – magasabb dimenzióba jutott lényekké

Energia szinten: veseerősítő, húgyhólyagot erősítő

Alapgyakorlatok

I. alapgyakorlat – NAGYFA (csígyűjtés)

Kissé rogyasztott láb, kisterpesz. Karokat rézsút előre, gömbformába, kézfejek a köldök előtt. Mintha fognék egy energiagömböt. A törzs függőleges, hónalj nyitva, nyelv a szápadlason, szemek csukva vagy résznyire nyitva, a test ellazítva.

Gyökér a földbe megy, korona az égbe, jin-janghoz kapcsolódás, energiagyűjtés letről és fentről.

10-20-30-40 percig, de mindenképpen tovább, mint ahogy kellemes lenne.

Csinálni is, meg nem is. Talán van, talán nincs állapotban lenni. Elképzelni, hogy fa vagyok és nem csinálni semmit.

A végén az energiagömböt belenyomni a köldökön keresztül az alsó tantienbe. Jobb kéz legyen alul, rajta a bal (a nőknél).

KEP: fa

Levezető gyakorlat:

- tenyerek összedörzsölés forróra
- arcmasszírozás,
- fejpaskolás váltott kézzel, tenyérrel
- fésűlködés
- fülmasszírozás
- fülmasszírozás fel le mutató és középső ujjak közt
- karok paskolásra fentről lefele, kívül, belül, alul, felül
- mellkas paskolása fentről lefele a csípőig
- oldalak paskolása
- keresztcsont paskolása
- lábak paskolása fentről lefele, kívül-belül, elől-hátul

II. alapgyakorlat – ENERGIANEMESÍTÉS

Az alsó tantienben (szakrális csakra) lévő piros, fénylő, forró gömböt nézni

Jobb tenyér közepe a köldökön legyen, a bal kéz a jobb kézen. Bal hüvelyk a jobb párnán

- a csing (a nemi hormonok) csívé alakítása
- a NAGYFÁBAN gyűjtött csí minőségének javítása
- csak figyelni
- levezető gyakorlatok (itt elég az arcosás, de ha hosszabban gyakoroljuk az Energia nemesítést, akkor ugyan az, mint a Nagyfánál.)

III. alapgyakorlat – KIS ÉGI KÖR

A piros gömböt kitoljuk a köldökön át a 2 meridiánhoz

- Kormányzó vezeték: a gáttól indul hátrafelé, végig a háton, nyakon, fejtetőn és a szápadlason van vége (belégzés a fejtetőig)
- Befogadó vezeték: a gáttól vezet felfelé az alsó állkapocsig a test első felén, (kilégzés) Ez egy érdekes meridián, itt a meridián felfelé megy, de mi a gyakorlat közben lefelé visszük az energiagömböt. Ezen a meridiánon fel és le is tud menni az energia

- A kettő közt a nyelv zárja a szápadlást, így lesz kapcsolat

KÉP: rossz információk törlése, a jin és jang energiák egyensúlyba hozása a cél

A gömb mozgatható

- légzéssel (belégzésnél BEFELE süllyed a has, kilégzésnél KIFELE jön a has) + a gátizmok összehúzása belégzésnél.
- tudattal
- levezető gyakorlatok (itt elég az arcosás, fej – és mellkas-, has paskolása felülről lefelé, de ha hosszabban gyakoroljuk ezt a gyakorlatot, akkor ugyan az, mint a Nagyfánál.)